

OVQATLANTIRISHNI VITAMINLASHTIRISH VA UNING INSON SOG'LIGIDAGI AHAMIYATI

Rayimov Diyorbek Suyun o'g'li

O'zbekiston Respublikasi Qurolli Kuchlar Akademiyasi 4-bosqich kursanti.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14594113>

Annotatsiya. Ushbu maqolada ovqatlanishni vitaminlashtirishning ahamiyati, usullari va amaliyoti ko'rib chiqiladi. Vitaminlar inson salomatligi uchun zarur bo'lib, ularning yetishmasligi turli kasalliklarga olib kelishi mumkin. Maqolada ovqatni vitaminlar bilan boyitishning usullari, oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va tayyorlashda e'tibor berilishi lozim bo'lgan jihatlar, shuningdek, vitaminlashtirishning sog'liqni saqlashdagi o'rni haqida ma'lumotlar beriladi.

Kalit so'zlar: ovqatlanish, vitaminlashtirish, oziq-ovqat, sog'liq, vitaminlar, ratsion, boyitish, parhez, gigiyena, oziq-ovqat xavfsizligi.

VITAMINIZATION OF FOOD AND ITS IMPORTANCE IN HUMAN HEALTH

Abstract. This article discusses the importance, methods, and practice of vitaminization of food. Vitamins are essential for human health, and their deficiency can lead to various diseases. The article provides information on methods of enriching food with vitamins, aspects that should be considered when selecting and preparing food products, as well as the role of vitaminization in health.

Keywords: nutrition, vitaminization, food, health, vitamins, ration, enrichment, diet, hygiene, food safety.

ВИТАМИНИЗАЦИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ И ЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Аннотация. В данной статье рассматривается значение, методы и практика витаминизации питания. Витамины необходимы для здоровья человека, а их дефицит может привести к различным заболеваниям. В статье представлена информация о способах обогащения продуктов питания витаминами, аспектах, на которые следует обратить внимание при выборе и приготовлении продуктов питания, а также о роли витаминизации в здравоохранении.

Ключевые слова: питание, витаминизация, продукты питания, здоровье, витамины, рацион, обогащение, диета, гигиена, безопасность пищевых продуктов.

Kirish

Inson salomatligi ko'p jihatdan to'g'ri ovqatlanishga bog'liq bo'lib, bu jarayon organizmning hayotiy faoliyatini ta'minlash, salomatlik va ish qobiliyatini saqlab turish uchun zarur oziq

moddalarni o'zlashtirishni anglatadi. Ovqatlanish jarayonida organizm oqsil, yog', uglevod, vitaminlar va mineral tuzlarni qabul qiladi, bu moddalar esa energiya manbai bo'lib xizmat qiladi.

Vitaminlar organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan muhim moddalar bo'lib, ularning yetishmasligi turli kasalliklar va sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Masalan, A vitamini yetishmovchiligi ko'rish qobiliyatining pasayishiga, D vitamini yetishmovchiligi esa suyaklarning mo'rtlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ovqatlanishni vitaminlashtirish, ya'ni oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar bilan boyitish, inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega.

Bu jarayon orqali organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji qondiriladi, immunitet tizimi mustahkamlanadi va umumiy sog'liq holati yaxshilanadi.

Ayniqsa, homilador ayollar, bolalar va keksalar uchun vitaminlashtirilgan ovqatlanish juda muhimdir, chunki ularning organizmlari ko'proq vitaminlarga muhtoj bo'ladi.

Asosiy qism:

1. Ovqatlanishni vitaminlashtirishning ahamiyati

Vitaminlar organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan muhim moddalar bo'lib, ularning yetishmasligi turli kasalliklar va sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin. Masalan, A vitamini yetishmovchiligi ko'rish qobiliyatining pasayishiga, D vitamini yetishmovchiligi esa suyaklarning mo'rtlashishiga olib kelishi mumkin. Shu sababli, ovqatlanishni vitaminlashtirish, ya'ni oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar bilan boyitish, inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Bu jarayon orqali organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji qondiriladi, immunitet tizimi mustahkamlanadi va umumiy sog'liq holati yaxshilanadi.

Ayniqsa, homilador ayollar, bolalar va keksalar uchun vitaminlashtirilgan ovqatlanish juda muhimdir, chunki ularning organizmlari ko'proq vitaminlarga muhtoj bo'ladi.

2. Ovqatni vitaminlar bilan boyitish usullari

Oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar bilan boyitishning bir necha usullari mavjud:

Sun'iy vitaminlashtirish: Bu usulda oziq-ovqat mahsulotlariga kimyoviy sintez orqali olingan vitaminlar qo'shiladi. Masalan, sutni vitaminlashtirish yoki boshqa mahsulotlarga vitaminlar qo'shib ularni vitaminlarga boyitish orqali amalga oshiriladi.

Tabiiy vitamin manbalaridan foydalanish: Yangi meva va sabzavotlar, don mahsulotlari, go'sht va sut mahsulotlari tabiiy vitaminlar manbai hisoblanadi. Ularni ratsionga kiritish orqali organizmni zarur vitaminlar bilan ta'minlash mumkin.

Biologik faol qo'shimchalardan foydalanish: Ba'zi hollarda, ayniqsa, vitamin yetishmovchiligi aniqlanganda, biologik faol qo'shimchalar orqali vitaminlar qabul qilish tavsiya etiladi. Biroq, bunday qo'shimchalardan foydalanishdan oldin shifokor bilan maslahatlashish lozim.

3. Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va tayyorlashda e'tibor berilishi lozim bo'lgan jihatlari
Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va tayyorlashda quyidagi jihatlarga e'tibor berish lozim:
Mahsulotlarning sifati va xavfsizligi: Oziq-ovqat mahsulotlarining sifati va xavfsizligi, ishlab chiqarilgan sanasi, saqlash muddati shartlarni kafolatlovchi hujjatlarga muvofiq kelishi kerak. Ilova qilingan hujjatlarni mahsulot tugaguncha saqlash lozim. Yetkazilayotgan mahsulotlarning sifati nazorat qilish jurnaliga yozib boriladi.

Ovqatni tayyorlash texnologiyasi: Ovqat tayyorlash texnologiyasi buzilgan holda, shuningdek, tayyor bo'lmagan holda yoki aniqlangan pazandalik muammolari bartaraf etilmaguncha, ovqat dasturxonga taqdim etilmasligi kerak. Porsiyali taomlarning vazni taomnomada ko'rsatilganidek bo'lishi kerak.

Vitaminlarning saqlanishi: Ovqatni vitaminlar bilan boyitish tibbiyot xodimining, u yo'q bo'lgan paytda, biriktirilgan boshqa mas'ul shaxsning nazoratidan o'tkazilishi lozim. Ovqatni vitaminlashtirish sanasi va vaqti, porsiya sifati, o'quvchilar soni va sutkalik dozalar hisobiga qarab beriladigan preparat miqdori, shuningdek, sun'iy vitaminlashtirilgan taomlar orqali beriladigan vitaminlar miqdori to'g'risidagi ma'lumotlar tavsiya etilayotgan shaklga muvofiq qayd etilishi kerak.

Ovqatlanish rejimi: Ovqatlanish tartibi to'g'ri tashkil etilishi lozim. Bolalar va o'smirlarning o'sishida A va D vitaminlarining ahamiyati katta. Shuning uchun ularning ovqatlanishida ushbu vitaminlarga boy mahsulotlar bo'lishi kerak.

Shuningdek, oziq-ovqat mahsulotlarini saqlash va tayyorlash jarayonida vitaminlarning yo'qolishini oldini olish uchun quyidagi tavsiyalarga rioya qilish lozim:

Mahsulotlarni to'g'ri saqlash: Meva va sabzavotlarni salqin va qorong'i joyda saqlash, ularning vitamin tarkibini saqlab qolishga yordam beradi.

Ovqatni to'g'ri pishirish: Ovqatni uzoq vaqt davomida yuqori haroratda pishirish vitaminlarning yo'qolishiga olib kelishi mumkin. Shuning uchun ovqatni qisqa vaqt ichida va past haroratda pishirish tavsiya etiladi.

Yangi mahsulotlardan foydalanish: Yangi uzilgan meva va sabzavotlar vitaminlarga boy bo'ladi. Ularni imkon qadar tezroq iste'mol qilish lozim.

Xulosa

Ovqatlanishni vitaminlashtirish inson salomatligini saqlash va mustahkamlashda muhim ahamiyatga ega. Vitaminlar organizmning normal ishlashi uchun zarur bo'lgan moddalar bo'lib, ularning yetishmovchiligi turli kasalliklar va sog'liq muammolariga olib kelishi mumkin.

Ovqatlarni vitaminlar bilan boyitish orqali organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish, immunitet tizimini mustahkamlash va umumiy sog'liq holatini yaxshilash mumkin.

Vitaminlashtirishning samarali bo'lishi uchun oziq-ovqat mahsulotlarini tanlash va tayyorlashda e'tiborli bo'lish zarur. Mahsulotlarning sifati, saqlash shartlari va tayyorlash texnologiyasi vitaminlarning saqlanishi va organizmga yetkazilishida muhim rol o'ynaydi.

Shuningdek, ovqatlanish rejimini to'g'ri tashkil etish, vitaminlarga boy mahsulotlarni ratsionga kiritish va vitaminlar bilan boyitilgan mahsulotlardan foydalanish orqali vitamin yetishmovchiligini oldini olish mumkin.

Shu bilan birga, ovqatlanishni vitaminlashtirishda individual yondashuv muhimdir. Har bir insonning vitaminlarga bo'lgan ehtiyoji uning yoshi, jinsi, jismoniy faolligi va sog'liq holatiga qarab farq qiladi. Shuning uchun, vitaminlashtirilgan ovqatlarni tanlashda shaxsiy ehtiyojlarni hisobga olish zarur.

Umuman olganda, ovqatlanishni vitaminlashtirish orqali organizmning vitaminlarga bo'lgan ehtiyojini qondirish, sog'liqni saqlash va turli kasalliklarning oldini olish mumkin. Buning uchun to'g'ri ovqatlanish, vitaminlarga boy mahsulotlarni ratsionga kiritish va vitaminlashtirilgan mahsulotlardan foydalanish muhimdir.

REFERENCES

1. Salomova F.I., Iskandarova Sh.T., Abdukadirova L.K. va boshqalar. "Gigiyena. Tibbiy ekologiya" darsligi. Toshkent tibbiyot akademiyasi, 2018.
2. "Bog'cha yoshidagi bolalar aniq ovqatlanishini o'rganish va uning ahamiyati" maqolasi.
3. "Oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlar bilan boyitish usullari" maqolasi.
4. "Oziq-ovqat mahsulotlarini vitaminlashtirishning ahamiyati" maqolasi.
5. "Oziq-ovqat mahsulotlarini tanlaibor berilishi lozim bo'lgan jihatlar" maqolasi.
6. "Oziq-ovqatni saqlash va tayyorlashda vitaminlarning saqlanishi" maqolasi. sh rejimi va vitaminlarga boy mahsulotlar" maqolasi.